

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan pokok bahasan yang berkaitan dengan pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, penyusunan instrumen, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

#### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu, dengan cara meneliti hubungan antar variabel, menggunakan instrumen-instrumen penelitian, sehingga data-data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistika. Beberapa penjelasan yang memperkuat penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu: 1) penelitian ini dimaksudkan untuk menguji sebuah teori, yaitu efektivitas *solution focused brief counseling* untuk meningkatkan *self-control*; 2) adanya masalah yang jelas yaitu rendahnya *self-control*; 3) data-data yang dihasilkan berupa data-data kuantitatif yaitu data *pre-test* dan *post-test*; 4) prosedur statistik digunakan pada analisis data; dan 5) hasil penelitian dapat digeneralisasi.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji efektivitas *solution focused brief counseling* untuk meningkatkan *self-control* siswa Kelas VIII di SMP 6 Cimahi. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengetahui perubahan *self-control* sebelum dan sesudah adanya intervensi.

#### B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen, berupa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, tetapi tidak secara acak memasukkan subyek penelitian ke dalam dua kelompok tersebut (*nonrandom assignment*). Peneliti menggunakan kelompok-kelompok yang sudah terbentuk secara alamiah seperti sebuah kelas, organisasi, sebuah keluarga atau sukarelawan (Creswell, 2013:

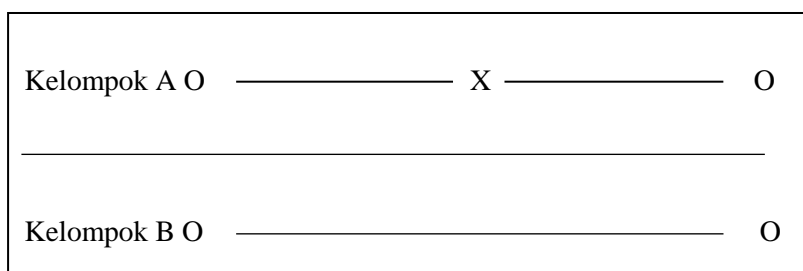
hlm.232). Metode ini dipilih dengan pertimbangan bahwa kelas yang siswanya dijadikan subyek penelitian telah terbentuk sebelumnya secara alami.

Pada dunia pendidikan seperti sekolah, universitas, atau sekolah di daerah banyak penelitian eksperimendilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kelompok yang utuh, ini terjadi karena ketersediaan obyek penelitian yang terbatas serta adanya larangan membentuk kelas baru yang mengganggu kelas yang sudah terbentuk disekolah tersebut.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent (pre-testpos-test) control group design*, yaitu dengan menggunakan kelas-kelas yang diperkirakan memiliki kondisi yang sama. Masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen diberikan *pre-test* dan *post-test*, setelah *pre-test*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan *solution focused brief counseling*, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi yang diberikan terhadap *self-control* siswa.

Desain penelitian *nonequivalent (pre-test post-test) control group* dapat diilustrasikan sebagai berikut.



Sumber: Creswell, 2013: hlm. 242

Keterangan:

A = Kelompok Eksperimen

B = Kelompok Kontrol

O = *Pre -test, Pos-Test*

X = Perlakuan (*treatment*)

Pada kedua kelompok sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post- test*.

Nurul Hikmah, 2016

EFEKTIVITAS TEKNIK SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DALAM SETTING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

#### D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 6 Cimahi yang terletak di Jalan Gatot Subroto No.19. Pengambilan sampel menggunakan *non probability (convenience sample)*, yakni para responden atau individu dipilih berdasarkan kemudahan (*convenience*) dan ketersediaannya (Creswell, 2013: hlm. 220). Pengambilan sampel secara spesifik menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik sampling. Data jumlah siswa penelitian pada kelas kontrol dan kelas eksperimen, dapat dilihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Sampel Penelitian pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen**

No.	Kelompok	Kelas	Kategori <i>Self-control</i> *			Jumlah
			Rendah	Sedang	Tinggi	
1.	Eksperimen	VIII A	8	24	1	33
2.	Kontrol	VIII C	5	28	7	40

\*diperoleh dari hasil *pre test*

Pertimbangan dalam menentukan sampel dalam penelitian kelas VIII sebagai berikut.

1. Interaksi dengan lingkungan sekolah sudah satu tahun, diharapkan sudah mulai membentuk perilaku berdasarkan prinsip-prinsip moral.
2. Mulai aktif pada kegiatan sekolah baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler yang melatih sikap bertanggungjawab dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.
3. Memiliki pola interaksi yang bervariasi baik dengan adik kelas dan kakak kelas di sekolah.
4. Data laporan non formal diketahui ada beberapa siswa kelas VIII cenderung memiliki *self-control* yang rendah, misalnya adanya siswa meninggalkan sekolah dalam waktu lama tanpa ada alasan yang jelas,

mencontek ketika ujian, prestasi akademik yang menurun, kabur dari rumah, merokok, pergi kemana-mana tanpa tujuan yang jelas (berkeluyuran), malas belajar, malas untuk melaksanakan ibadah seperti sholat dan lain sebagainya.

5. Siswa kelas VIII memiliki tuntutan untuk belajar lebih maksimal untuk mencapai prestasi, interaksi sosial dan eksistensi diri.

## E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah *solution-focused brief counseling* sebagai variabel bebas dan *self-control* sebagai variabel terikat. Secara rinci dipaparkan definisi operasional masing-masing variabel sebagai berikut.

### 1. *Self-Control*

Secara operasional *self-control* adalah kapasitas siswa Kelas VIII SMP 6 Cimahi untuk mengubah atau mengganti kecenderungan respon yang dominan dan untuk mengatur perilaku, pikiran maupun emosi yang dapat memengaruhi efektivitas kehidupan sehari-hari. *Self-control* ditandai dengan tiga aspek yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *desicional control*.

#### a) *Behavioral control*

Berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengambil tindakan yang konkret untuk mengurangi dampak stressor. *Behavioral control* terbagi menjadi dua komponen, mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*). Kemampuan mengatur merupakan kemampuan siswa untuk menentukan mengendalikan situasi atau keadaan, terhadap dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya sendiri. Kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui cara menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki secara tepat.

*b) Cognitive control*

Merupakan kemampuan siswa untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh stessor. *Cognitive control* terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Informasi yang dimiliki siswa mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti siswa berusaha menilai dan menafsirkan suatu peristiwa atau keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

*c) Desicional control*

*Desicional control* merupakan kemampuan siswa untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

## **2. *Solution-Focused Brief Counseling* dalam *Setting* Kelompok**

*Solution-focused brief counseling* yang dimaksud pada penelitian adalah suatu teknik bimbingan dan konseling yang diberikan oleh peneliti selaku konselor kepada siswa Kelas VIII SMP 6 Cimahi dalam *setting* kelompok melalui kolaborasi antara konselor dan konseli untuk mencari solusi bersama, menumbuhkan potensi dan sumber daya yang dimiliki konseli dengan menggunakan lima strategi konseling yaitu *exception questions*, *scaling questions*, *miracle questions*, *coping questions* dan *goal setting question*.

*a) Exeption Questions* (Pertanyaan Pengecualian)

Pertanyaan yang mengarahkan siswa untuk memikirkan ketika dirinya merasa tidak memiliki masalah. Pertanyaan pengecualian merupakan teknik yang dilakukan konselor untuk mengetahui dan mengali kondisi saat siswa tidak memiliki masalah. Konselor mengarahkan siswa untuk memikirkan masalahnya secara berbeda, pertanyaan ini berfokus perubahan yang mengarahkan pada tujuan.

b) *Miracle Question* (Pertanyaan Keajaiban)

Pertanyaan yang mengarahkan siswa untuk berimajinasi apa yang akan terjadi jika masalah yang dihadapinya secara ajaib terselesaikan. Pertanyaan keajaiban dapat membantu untuk memperjelas tujuan, mengidentifikasi kemajuan yang ada, memperjelas pilihan tindakan dan bertindak sebagai katalisator perubahan bagi siswa. Contoh: Konselor menanyakan “jika suatu keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan dalam waktu semalam, bagaimana Anda tahu bahwa masalah tersebut terselesaikan, dan apa yang akan berbeda?”. Hal berbeda apa yang akan kamu lakukan?”. Meminta konseli untuk mempertimbangkan keajaiban tersebut dapat membuka celah kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk mengikuti mimpinya sebagai cara dalam mengidentifikasi perubahan yang paling ingin mereka lihat. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan, bahwa konseli dapat mulai mempertimbangkan hal yang berbeda dalam hidupnya yang tidak didominasi oleh masalah tertentu. Intervensi ini menggeser penekanan dari masa lalu dan masalah saat ini menuju kehidupan yang lebih memuaskan di masa depan.

c) *Scaling* (Mengukur)

Pertanyaan skala dapat digunakan untuk memeriksa perubahan per-sesi, mengevaluasi berapa banyak kemajuan dan mengidentifikasi langkah apa yang diperlukan untuk kemajuan proses konseling. Pertanyaan yang meminta konseli menilai kondisi dirinya (masalah, pencapaian tujuan) berdasarkan skala 1-10. Konselor juga menggunakan teknik ini ketika mengubah pengalaman konseli yang tidak mudah diobservasi, seperti perasaan, keinginan atau komunikasi.

d) *Coping Question*

*Coping question* adalah pertanyaan yang meminta konseli mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang dihadapi dan kemungkinan negatif yang terjadi. Tujuan dari *coping questions* untuk meningkatkan kesadaran konseli bahwa usaha yang diperlukan untuk mengatasi masalah yang sama di kemudian hari serta pengakuan terhadap usahanya sehingga konseli menyadari bahwa dirinya telah melakukan sesuatu untuk mengatasi permasalahan.

e) *Goal Setting Question*

*Goal setting question* merupakan pertanyaan mengenai tujuan yang ingin dicapai konseli untuk meningkatkan *self-control*.

Selanjutnya dalam melakukan intervensi *solution focused brief counseling*, analisis hasil perubahan dinamika psikologis kelompok dengan menggunakan jurnal kegiatan, format isian dan lembar tugas yang harus diisi kelompok selama mengikuti *solution focused brief counseling*. Format isian dan lembar tugas terdiri atas format-format sebagai berikut.

- a. Format persetujuan kelompok mengikuti kegiatan *solution focused brief counseling*
- b. Format 1 sampai dengan 5 adalah jurnal mingguan yang berfungsi untuk memonitor kemajuan kelompok dalam proses konseling. Format 1-5 merupakan kemajuan kelompok dalam proses konseling. Format 5 merupakan hasil modifikasi dari format jurnal kegiatan *solution focused brief counseling* yang oleh Tina Hayati Dahlan (2011) dan format yang di kembangkan oleh Jeffrey T. Guterman (2013).
- c. Lembar pemahaman diri, yang terdiri dari lembar tugas format 6a sampai dengan tugas 6c merupakan lembar isian yang harus diisi oleh kelompok. Lembar tugas merupakan hasil adaptasi dari modul *solution focused brief counseling* oleh (Tina Hayati Dahlan (2011) dalam Suryana, 2015).
- d. Lembar observasi pada format 7a-7b merupakan lembar observasi yang diadopsi dari modul *solution focused brief counseling* oleh Tina Hayati Dahlan (2011). Lembar observasi ini diisi oleh fasilitator untuk merekam segala yang terjadi pada kelompok selama sesi konseling.
- e. Model konseling *solution focused brief counseling* yang dikembangkan oleh Tina Hayati Dahlan (2011), dimodifikasi untuk memperoleh layanan sesi intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk mengingatkan *self-control* siswa.

## F. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Konsep dan Konstruk Instrumen

Konsep instrumen yang digunakan mengikuti *counseling*, dirumuskan berdasarkan aspek-aspek *self-control* yang mengacu pada konsep teoretik Arevill (1973).

Skala instrumen dalam penelitian menggunakan skala ordinal, sehingga siswa diminta untuk memilih salah satu dari lima jawaban yang mewakili pikiran, perilaku dan keputusan yang dimiliki saat ini.

### 2. Kisi-kisi Instrumen Pengumpulan Data

Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel *self-control* sebagai berikut.

**Tabel 3.2**

**Kisi-kisi Instrumen Pengumpulan Data untuk Mengungkap *Self-Control* Siswa**

Aspek <i>Self-control</i>	Indikator	No item		$\Sigma$
		(+)	(-)	
1. <i>Behavior control</i> (Kontrol Perilaku)	1.1 Kemampuan mengendalikan situasi berdasarkan faktor dalam diri	1, 3, 7, 10, 14	2,4, 6, 8	9
	1.2 Kemampuan mengendalikan situasi berdasarkan faktor lingkungan	9, 11, 15, 23	5, 12, 16, 20, 21, 22,	10
	1.3 Kemampuan memodifikasi stimulus	13, 19, 17	18	4
2. <i>Cognitive control</i> (Kontrol Kognitif)	2.1 Menggunakan informasi untuk mengantisipasi suatu peristiwa	24, 26, 27,29	25,28, 30	7
	2.2. Melakukan penilaian dalam menafsirkan suatu peristiwa	31, 33, 35, 36, 37	32, 34, 38, 39	9



Aspek <i>Self-control</i>	Indikator	No item		$\Sigma$
		(+)	(-)	
3. <i>Decisional control</i> Kontrol keputusan)	3.1 Memilih tindakan berdasarkan apa yang disetujui diri sendiri	41,42, 43, 44, 46, 48, 49	40,45, 47, 50, 51, 52	13
Jumlah				52

### 3. Prosedur Analisis Item

#### a. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang tepat sehingga mampu mengukur *self-control* siswa. Instrumen penelitian diuji kelayakan oleh tiga dosen yang merupakan dosen yang ahli di bidang Bimbingan dan Konseling. Ketiga dosen tersebut telah memberikan rekomendasi dan persetujuan pada instrumen penelitian sehingga layak dijadikan sebagai alat untuk mengambil data. Penimbang instrumen menilai dari berbagai sisi, mulai dari aspek bahasa, konstruk dan isi serta memberikan rekomendasi perbaikan sehingga instrumen yang ada memadai untuk mengukur *self-control* siswa.

#### b. Uji Keterbacaan Item Butir Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan pada enam siswa kelas VIII SMP 12 Bandung yang tidak ikut sertakan dalam proses pengambilan sampel penelitian dan memiliki karakteristik yang hampir sama dengan sampel penelitian. Uji keterbacaan dimaksud untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden siswa kelas VIII sebelum dilakukukan penelitian. Hasil uji coba menunjukkan bahwa item pada angket *self control* dapat dipahami oleh siswa.

#### c. Uji Validitas Butir Item

Validitas tes berarti seberapa jauh tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Uji validitas butir item menggunakan rumus korelasi peringkat Spearman “rho dengan bantuan SPSS 16.0, diperoleh jumlah item soal yang valid 34 soal dan 18 soal tidak valid dari 52 soal yang ada sebelum uji coba. Item soal yang

tidak valid, tidak digunakan lagi karena masih item soal lain yang mewakili indikator. Berikut tabel yang menunjukkan hasil uji validitas item soal tersebut.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas Butir Soal**

Kesimpulan	Item	Jumlah
<b>Valid</b>	2,3,4,7,8,12,13,14,17,18,19,20,22,23,25,27,28,29,30,31,33,34,35,36,39,40,41,42,43,44,46,47,48,52	34
<b>Tidak valid</b>	1,5,6,9,10,11,15,16,21,24,26,32,37,38,45,49,50	18

#### **d. Uji Reliabilitas Instrumen**

Uji reliabilitas instrumen dilakukan pada item soal yang valid sebanyak 34 soal dari 52 soal yang ada sebelum uji coba. Uji reliabilitas menggunakan model interpretasi koefisien reliabilitas seperti pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.4**  
**Interpretasi Koefisien Reliabilitas**

Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
$0,90 < r_{xy} \leq 1,00$	Sangat tinggi
$0,70 < r_{xy} \leq 0,90$	Tinggi
$0,40 < r_{xy} \leq 0,70$	Sedang
$0,20 < r_{xy} \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r_{xy} \leq 0,20$	Sangat rendah

Sumber: Guilford; Suherman, 2003.

Uji reliabilitas menggunakan metode belah dua (*Split-Half Methods*), perhitungannya dibantu menggunakan program *SPSS 16*, diperoleh nilai sebesar

Nurul Hikmah, 2016

EFEKTIVITAS TEKNIK SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DALAM SETTING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

0,715. Hal ini menunjukkan instrumen yang digunakan memiliki nilai reliabilitas pada posisi tinggi. Hasil uji reliabilitas instrumen lebih lengkapnya ada pada lampiran.

#### e. Uji Ketepatan Skala (Konversi Nilai Skala)

Skala sikap yang diberi bobot 0-4 atau 1-5 sesuai dengan alternatif respon pada dasarnya merupakan skala yang bernilai ordinal kemudian dikonversikan ke skala interval. Cara ini merupakan cara penentuan nilai skala dilakukan dengan memberi bobot dalam satuan deviasi normal bagi setiap kategori respon pada suatu kontinum psikologis.

Pengkonversian nilai skala ditentukan oleh banyaknya item pernyataan dalam suatu skala. Contoh pengkonversian nilai skala dapat dilihat pada Tabel 3.3 berikut (Hasil lengkap pengkonversian seluruh item pertanyaan hasil uji coba terdapat pada lampiran).

**Tabel 3.5**  
**Contoh Pengkonversian Nilai Skala**  
**N= 42 Responden**

<b>No 1</b>	<b>Sss</b>	<b>Kss</b>	<b>Bss</b>	<b>Sds</b>	<b>Stss</b>
<b>F</b>	35	4	2	1	0
<b>P</b>	0.833	0.095	0.048	0.024	0.000
<b>CP</b>	0.833	0.929	0.976	1	1
<b>MID CP</b>	0.417	0.88	0.95	0.99	1.00
<b>Z</b>	-0.22	1.18	1.65	2.36	3.49
<b>Z+0.22</b>	0	1.4	1.9	2.6	3.7
<b>Z ROUND</b>	0	1	2	3	4

Keterangan :

1. Menentukan frekuensi (f) atau banyak pilihan responden pada setiap alternatif item, contoh dapat dilihat pada Tabel 3.3 menjelaskan pada item nomor satu (1) reponden yang memilih alternatif jawaban Sss = 35 orang, Kss = 4 orang, Bss = 2 orang, Sds = 1 orang dan Stss = tidak ada yang memilih atau 0, dari jumlah total responden 42 orang.

Nurul Hikmah, 2016

EFEKTIVITAS TEKNIK SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DALAM SETTING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF CONTROL SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Menentukan P (Proporsi) atau persentase setiap alternatif jawaban. Contoh pada Tabel 3.3 dapat diketahui cara menentukan proporsi (P) adalah frekuensi alternatif jawaban dibagi dengan total responden. Frekuensi Sss = 35:42 = Proporsi (P) 0.833. Perhitungan ini dilakukan pada setiap alternatif jawaban item.
3. Menentukan *cumulative proporsi* (CP) setiap alternatif jawaban dengan cara menjumlahkan hasil proposi alternatif jawaban dnegan proporsif alternatif jawaban yang sebelumnya. Contoh: untuk menentukan CP alternatif jawaban Sr = proporsi. (S) 0,833+ proporsi (Sr) 0,095 = CP (Sr) 0,929. Hal ini berlaku untuk menentukan CP alternatif jawaban lainnya.
4. Menghitung *Mid Cumulative Proporsi* (Mid CP) dengan cara menjumlahkan  $\frac{1}{2}$  P alternatif yang sedang dicari *Mid CP* dengan CP alternatif sebelumnya. Misalnya untuk *Mid CP* alternatif S yaitu  $\frac{1}{2}$  P Sss = 0,833:2 = *Mid CP* alternatif S 0,417, untuk *Mid CP* alternatif Kss = CP Sss 0.833 +  $\frac{1}{2}$  P Kss 0,095 = *Mid CP* Kss 0,88. Demikian juga perhitungan untuk *Mid CP* alternatif lainnya.
5. Tiap-tiap *Mid Cumulative Proporsi* (Mid CP) dicari nilai z nya dengan menggunakan tabel Z score (terlampir), contoh untuk nilai z *Mid CP* S-0.417 untuk *Mid Poin Cumulative (Mid point CP)* diperoleh dengan cara mencari angka 0.417 atau yang paling mendekati dengan angka tersebut didalam tabel z score, kemudian tarik garis lurus ke samping dan garis lurus ke atas dari angka tersebut, maka dari ujung garis kesamping tertulis -0.2, sedangkan pada ujung garis ke tertulis 0,02 sehingga nilai 0,417 dari z score adalah -0,22.
6. Setelah nilai Z untuk masing-masing alternatif respon (*mid point CP*), maka untuk memperoleh skala, nilai Z yang pertama (alternatif dengan niali skala terkecil) angka mutlaknya ditambahkan pada z tiap alternatif. Misalnya pada tabel diatas nilai 0 diperoleh dari -0,22+- 0,22. Tiap alternatif respon memperoleh nilainya kemudian dibulatkan seperti terlihat dalam nilai konversi skala skor, dari nilai inilah seluruh analisa data dilakukan.

Apabila dalam analisis DP (Daya Pembeda) butir skala ini signifikan maka butir skala tersebut berpola berpola 0,1,2,3,4 atau 0,1,2,2,3. Pola inilah yang kelak dipakai. Asal DP-nya signifikan maka butir skala yang bersangkutan dapat digunakan, walaupun pola-pola harga skalanya tidak ideal (Subino, 1981: hal.124). Langkah pengkonversian nilai skala dengan memberikan bobot dalam suatu deviasi normal menghasilkan suatu nilai interval yang tepat dalam memosisikan masing-masing kategori/ alternatif respon dalam suatu kontinum. Setelah dilakukan pengkonversian tersebut dan dianalisis, diperoleh item pertanyaan yang layak sebanyak 34 item dari 52 item pertanyaan yang telah dirancang.

#### 4. Pedoman Skoring

Skoring menggunakan Skala *Likert* yang dibuat dalam bentuk *checklist*. Dengan ketentuan pilihan jika siswa menjawab “seluruhnya seperti saya” diberi skor 4, jika siswa menjawab “kebanyakan seperti saya” skornya 3, jika siswa menjawab “beberapa seperti saya” skornya 2, jika siswa menjawab “sedikit seperti saya” skornya 1, dan 0 terakhir jika siswa menjawab “seluruhnya tidak seperti saya” skornya.

**Tabel 3.6**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Keseluruhan seperti saya	4	0
Kebanyakan seperti saya	3	1
Beberapa seperti saya	2	2
Sedikit seperti saya	1	3
Seluruhnya tidak seperti saya	0	4

## **G. Pengembangan Rancangan Intervensi *Solution Focused Brief Counseling* dalam *Setting* Kelompok untuk Meningkatkan *Self-control* Siswa**

### **1. Langkah-langkah Pengembangan Program**

Pengembangan rancangan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

- a. Melakukan *need assessment* untuk mengetahui gambaran umum *self-control* siswa SMP 6 Cimahi khususnya kelas VIII.
- b. Melakukan pengolahan data untuk mengetahui profil *self-control* siswa kelas VIII di SMP 6 Cimahi.
- c. Merumuskan kebutuhan kelompok berdasarkan gambaran umum *self-control* siswa.
- d. Merumuskan tujuan dan sasaran rancangan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa.
- e. Membuat rancangan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa.
- f. Melakukan *judgment* program pada dosen ahli Bimbingan dan Konseling.
- g. Melaksanakan rancangan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa.
- h. Melakukan evaluasi pelaksanaan rancangan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa.

## 2. Program Rancangan Intervensi *Solution Focused Brief Counseling* dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-control* Siswa

### a. Rasional

Masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007: hal.20). Masa remaja juga kadang-kadang dikenal sebagai *the ten years*, yaitu masa ketika remaja mengalami lompatan-lompatan yang besar (Rabee', 2011: hal. 304). Lompatan-lompatan itu menyebabkan beberapa hal terjadi pada remaja seperti keinginan untuk menyendiri, merasa bosan, tidak nyaman, menolak, membangkang dan emosi yang memuncak serta berbagai ciri-ciri yang biasa terjadi pada remaja. Beberapa hal yang dirasakan remaja tersebut menuntut remaja untuk mampu untuk mengontrol dirinya (*self-control*).

Hurlock (2002) berpendapat salah satu tugas perkembangan yang harus dimiliki remaja adalah memiliki perilaku *self-control* yaitu dengan mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari padanya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus di bimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang alaminya waktu masa kanak-kanak. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskan ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya (Hurlock, 2002: hal.225). Duckworth & Kern (2011) menyatakan *self-control* memiliki arti yang berbeda dari berbagai literatur baik nama, mendefinisikan maupun kontruks dari *self-control*. Namun ada teori umum yang disepakati bahwa *self-control* didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengubah atau mengganti kecenderungan respon yang dominan dan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi (Ridder *et al.*, 2012). Menurut Mischel (1974) (dalam Pervin dan Corveno, 2012) kemampuan *self-control* seseorang dipengaruhi pengalaman yang di alami ketika masa kanak-kanak, Mischel melakukan penelitian dengan menghubungkan skor penundaan kepuasan anak prasekolah untuk mengukur

kompetensi kognitif dan sosial mereka saat remaja, dalam rentang waktu 10 tahun, hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang mampu menunda kepuasan ketika masa kanak-kanak, setelah remaja memiliki *self-control* yang baik seperti, penuh perhatian, mampu berkonsentrasi, dapat mengekspresikan ide-ide baik, responsif terhadap alasan, kompeten, terampil, mampu berpikir ke depan, serta mampu menghadapi dan mengatasi stres secara matang.

*Self-control* remaja sangat terkait dengan perkembangan moral (*moral development*) melibatkan pemikiran, perilaku, dan perasaan dalam mempertimbangkan mengenai benar dan salah. Menurut Gibbs (dalam Santrock, 2007) perkembangan moral memiliki dimensi intrapersonal (nilai-nilai dasar dan penghayatan mengenai diri) serta dimensi interpersonal (fokus mengenai hal-hal yang sebaiknya dilakukan ketika berinteraksi dengan orang lain). Dimensi intrapersonal meregulasi aktivitas-aktivitas remaja ketika dia tidak terlibat dalam interaksi sosial. Dimensi interpersonal meregulasi interaksi sosial remaja dan konflik-konflik yang muncul (Santrock, 2007: hal. 301).

Hasil pengumpulan data pada penyebaran instrumen *self-control* remaja terhadap 33 siswa kelas A SMP 6 Cimahi tersaji dalam tabel 3.7 berikut.

**Tabel 3.7**  
**Rekapitulasi Data Hasil Pre-test tentang Kategori Self-Control Siswa**

No.	Kategori <i>Self-Control</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	1	3,03
2.	Sedang	24	72,73
3.	Rendah	8	24,24

Tabel. 3.7 menunjukkan siswa kelas VIII A di SMP 6 Cimahi 24 siswa berada pada kategori sedang pada aspek *self-control*, adapun 8 orang siswa memiliki *self-control* rendah, hal ini menunjukkan perlu adanya program yang dirancang untuk meningkatkan *self-control* siswa. Kondisi-kondisi rendahnya *self-control* siswa tidak bisa dibiarkan tanpa adanya program perlakuan yang benar-benar dimaksudkan untuk memberikan bantuan kepada siswa secara serius dan intens.



Menurut Surya (dalam Lestasi, 2012) ciri-ciri yang memiliki *self-control* rendah yaitu: (a) menunjukkan rendahnya disiplin diri; (b) rendahnya kecakapan untuk menata diri sendiri; (c) lebih banyak dikendalikan oleh kesadaran tidak rasional; (d) dikendalikan oleh kekuatan pihak lain yang tidak sehat; (e) lebih banyak dikendalikan oleh pikiran-pikiran orang lain dan; (f) dikendalikan oleh kebutuhan dan perasaan yang mentah. Tampak pada ciri-ciri individu yang memiliki *self-control* rendah, perlu adanya usaha untuk meningkatkan *self-control* merupakan suatu keniscayaan agar remaja yang berada d SMP 6 Cimahi dapat melewati masa perkembangan dengan baik serta sukses melewati berbagai tantangan kehidupan. Untuk memperjelas Tabel 3.7 berikut disajikan tabel rekapitulasi hasil data *pre-test* berdasarkan aspek-aspek *self-control*.

**Tabel 3.8**  
**Rekapitulasi Data *Pre-test* Tiap Aspek *Self-Control* pada Kelas VIII A**  
**di SMP 6 Cimahi**

No.	Aspek <i>Self-Control</i>	Kategori	Norma	Frekuensi
1.	<i>Behavior Control</i>	Tinggi	$x \geq 57$	3
		Sedang	$44 < x \leq 57$	24
		Rendah	$x \leq 44$	6
2.	<i>Control Cognitif</i>	Tinggi	$x \geq 51$	7
		Sedang	$39 < x \leq 51$	23
		Rendah	$x \leq 39$	3
3.	<i>Desicional control</i>	Tinggi	$x \geq 37,02$	4
		Sedang	$27,53 < x \leq 37,02$	25
		Rendah	$x \leq 27,53$	4

Tampak pada tabel 3.7 *self-control* siswa berdasarkan aspeknya berada pada kategori sedang. Data tersebut menunjukkan seberapa besar siswa kelas VIII A berada pada kategori sedang pada salah satu tugas perkembangan yaitu *self-control*. Pada kategori rendah ada beberapa siswa yang mengalaminya, hal ini dapat terlihat pada aktifitasnya disekolah seperti malas mengerjakan tugas sekolah, tidak bisa mengatur waktu antara belajar dan bermain, malas untuk melaksanakan ibadah seperti sholat, begadang hanya untuk nonton flim, merokok dan kecanduan main *game online*.

*Self-control* rendah berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri dan kesehatan mental, salah satu ciri individu menikmati penyesuaian yang sehat menurut Musthofa Fahmy (1982) (dalam Hammad, 2008) kemampuan *self-control* dan memiliki tanggung jawab. Orang yang sehat mentalnya

mampu mengendalikan keinginannya, dan mampu menunda sebagian dari pemenuhan kebutuhannya, serta bersedia meninggalkan kelezatan-kelezatan dekat dan segera, demi bisa mencapai keuntungan lebih lama dan kekal. Semakin meningkat kemampuan seorang individu untuk *self-control*, maka semakin berkuranglah kebutuhannya kepada pengendalian yang datang dari kekuatan lain di luar dirinya (Hammad, 2008: hal.33).

Pada buku Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Depdiknas, 2008) menjelaskan bahwa pelayanan responsif, dapat dilakukan dengan konseling kelompok, dengan syarat sudah dilakukan asesmen dan analisis perkembangan konseli, dengan menggunakan berbagai teknik yang ada salah satunya angket. Layanan responsif berfungsi untuk memberikan bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Fokus pengembangan dalam menyelesaikan masalah pada remaja di sekolah merupakan alternatif pilihan bagi guru bimbingan dan konseling ditingkat sekolah khususnya di sekolah menengah pertama.

Memanfaat konseling kelompok sebagai alternatif pilihan dalam menyelesaikan masalah di lingkungan sekolah merupakan suatu keharusan, hal ini sesuai dengan pendapat Bonebrake & Rogers (dalam Gladding, 2012 : 477) peran ideal konselor sekolah menengah adalah menyediakan konseling individual, kelompok, system dukung bersama, konsultan guru, penilaian murid, konsultasi orangtua, dan evaluasi layanan bimbingan. Pendapat senada di sampaikan oleh Rosemarie Smead (dalam Galdding, 2012) pelengkap program kesuksesan di sekolah adalah aktivitas konseling kelompok bagi anak-anak dan dewasa. Konseling kelompok digunakan sebagai aktivitas pencegahan karena paling menjanjikan bagi siswa sekolah menengah. Konselor dapat menjadi fasilitator untuk membantu siswa sekolah menengah untuk menjalin pertemanan dan belajar mengenai lingkungan dan pekerjaan sekolah mereka.

## **b. Deskripsi Kebutuhan**

Gambaran *self-control* remaja Kelas VIII di SMP 6 Cimahi yang berada pada kategori rendah perlu ditindaklanjuti sebagai upaya untuk membantu siswa untuk mampu menghadapi segala harapan, tuntutan dan tantangan yang akan dihadapi sepanjang rentang kehidupan. Berdasarkan aspek *self-control* siswa kelas VIII SMP 6 Cimahi, siswa membutuhkan beberapa bantuan untuk:

- 1) Memiliki kemampuan untuk disiplin diri
- 2) Memiliki kecakapan untuk menata diri sendiri
- 3) Memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesadaran tidak rasional
- 4) Mampu mengendalikan kekuatan pihak lain yang tidak sehat
- 5) Memiliki kemampuan menepis pikiran yang negatif
- 6) Memiliki kemampuan mengendalikan kebutuhan dan perasaan yang mentah.

## **c. Tujuan Intervensi**

Secara umum tujuan dari program rancangan intervensi *solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa pada kelas VIII di SMP 6 Cimahi. Secara khusus program rancangan *solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa sebagai berikut.

- 1) Memiliki kemampuan untuk disiplin diri
- 2) Memiliki kecakapan untuk menata diri sendiri
- 3) Memiliki kemampuan untuk mengendalikan kesadaran tidak rasional
- 4) Mampu mengendalikan kekuatan pihak lain yang tidak sehat
- 5) Memiliki kemampuan menepis pikiran yang negatif
- 6) Memiliki kemampuan mengendalikan kebutuhan dan perasaan yang mentah.

#### d. Asumsi Intervensi

Asumsi yang melatarbelakangi pentingnya *solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa di SMP 6 Cimahi adalah sebagai berikut.

1. *Self-control* didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengubah atau mengganti kecenderungan respon yang dominan dan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi (Ridder *et al.*, 2012).
2. *Self-control* adalah kemampuan untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa ke jalan yang sesuai dengan standar yang ada pada nilai-nilai, moral, harapan sosial dan untuk mendukung tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs dan Tice, 2007).
3. *Self-control* merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dimiliki remaja (Hurlock, 2002: hal.225).
4. Model *Solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok terbukti efektif meningkatkan hampir semua daya psikologi mahasiswa (Dahlan, 2011).
5. *Solution focused-brief counseling* merupakan proses kolaborasi antara konselor dan konseli. Tujuan utama konseling singkat berfokus solusi adalah membantu konseli mengenal sumber daya dalam dirinya (Gladding, 2012: hal 286).
6. *Solution focused group counseling* memiliki tujuan sesuai dengan program pembangunan yang komperhensif, karena menekankan pada kekuatan siswa dan solusi sukses (Lafountion, Garner & Eliason, 1996).

#### e. Sasaran intervensi

Sasaran intervensi adalah pada 8 siswa kelas VIII A di SMP 6 Cimahi yang memiliki *self-control* rendah.

#### f. Strategi Pelaksanaan

Strategi program rancangan intervensi *solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa di SMP 6 Cimahi. Berikut tahapan-tahapan *solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok.

##### 1) Tahap pembentukan (*forming*)

Pada tahap pembentukan anggota kelompok melakukan beberapa orientasi terhadap anggota lainnya terkait hubungan antar pribadi yang dikendaki kelompok dan mengeksplorasi untuk mendapatkan reaksi dari anggota lainnya.

##### 2) Tahap penjelajahan (*storming*)

Pada tahap penjelajahan anggota kelompok mempelajari bagaimana mulai bekerja dalam kelompok, anggota kelompok mempelajari karakteristik kepribadian masing-masing memahami perasaan, membantu orang lain, dan memperlakukan orang lain dalam kelompok

##### 3) Tahap Kerja

Pada tahap kerja dicirikan dengan produktifitas kinerja meningkat, anggota kelompok mengerjakan tugas secara efektif, dengan mengikuti suasana hubungan kerja yang harmonis, norma kelompok telah disepakati, tujuan dan tugas yang sudah diperoleh dari tahapan-tahapan sebelumnya.

##### 4) Tahap terminasi (*termination*)

Pada tahap terminasi anggota lebih mengenal dirinya pada tingkat lebih dalam, merefleksikan pengalaman masa lalu, memproses memori, mengevaluasi apa yang telah dipelajari. Kelompok diarahkan untuk merencanakan dan menindaklanjuti tindakan, mempraktekkan perubahan perilaku kedalam tindakan yang diharapkan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

**g. Kompetensi Pelaksana Intervensi**

Kompetensi pelaksana intervensi yang perlu dimiliki oleh peneliti dalam memberikan intervensi adalah sebagai berikut.

- 1) Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *self-control*.
- 2) Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam *solution-focused breif counseling* dalam *setting* kelompok.
- 3) Memahami karakteristik remaja yang merupakan subyek dari penelitian ini.
- 4) Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap siswa sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.

**h. Rancangan Program Intervensi *Solution-Focused Brief Counseling* dalam *Setting* Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa di SMP 6 Cimahi.**

Tabel 3. 9

**Rancangan Intervensi *Solution Focused Brief Counseling* untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa**

Sesi	Tahapan Intervensi	Nama Sesi Intervensi	Tujuan	Alat dan bahan
Ke-2	<p>Tahap Norming.</p> <p>Merupakan tahap, anggota kelompok mempelajari cara memulai bekerja dalam kelompok, anggota kelompok mempelajari karakteristik kepribadian masing-masing memahami perasaan, membantu orang lain, dan memperlakukan orang lain dalam kelompok.</p>	Siap mengontrol kognitif dan perilaku.	<p>a. Memahami kemampuan kekuatan dan potensi yang dapat melatih keterampilan anggota kelompok dalam menetapkan tujuan dan mengarahkan dirinya untuk meningkatkan <i>self-control</i>.</p> <p>b. Mendorong anggota kelompok untuk berpikir positif, melakukan tindakan dengan kontrol dalam diri, dan bertindak dengan rasa senang, yakin, dan tidak mengganggu orang lain.</p> <p>c. Mengidentifikasi perbedaan-perbedaan yang dirasakan setelah melakukan kegiatan konseling dari sesi 1 dan mendorong anggota kelompok untuk berfokus pada solusi.</p> <p>d. Melatih kecakapan untuk menghadapi tantangan, tugas, dan hambatan di lingkungannya secara efektif.</p> <p>e. Melatih keterampilan kebiasaan dan bertindak secara efektif dan konstruktif.</p>	<p>Alat tulis alat perekam dan kamera</p> <p>Format yang digunakan: Format 2, format 4 format lembar</p> <p>pengarahan diri</p> <p>(5a, 5c, 5e, 5f, 5g, 5h), lembar observasi format 6a, 6b dan 6c</p>



Sesi	Tahapan Intervensi	Nama Sesi Intervensi	Tujuan	Alat dan bahan
Ke-3	<p>Tahap kerja</p> <p>Anggota kelompok saling terlibat satu dengan yang lain.</p> <p>Tahap yang dicirikan dengan produktivitas kinerja meningkat, anggota kelompok mengerjakan tugas secara efektif, dengan mengikuti suasana hubungan kerja yang harmonis, norma kelompok telah disepakati, tujuan dan tugas yang sudah diperoleh dari tahapan-tahapan sebelumnya.</p>	Bahagia adalah mengendalikan diri sendiri	<p>a. Mendorong anggota kelompok untuk percaya diri, dapat mengandalkan diri dan mampu mengarahkan diri untuk fokus mencapai tujuan.</p> <p>b. Mendorong anggota kelompok untuk mulai memanfaatkan kekuatan, kemampuan, dan potensi diri sebagai sumber daya dalam kehidupan sehari-hari yang sekaligus akan membantunya dalam mengingatkan <i>self-control</i>.</p> <p>c. Peka terhadap kemampuan diri sendiri dan orang lain, yang hidup berdampingan dan saling mendukung satu sama lain.</p> <p>d. Mendorong untuk memiliki kendali atas hasil dari tindakan yang dilakukan.</p> <p>e. Mendorong kebermanfaatan suatu keputusan bagi diri sendiri.</p> <p>f. Mampu menerima tanggung jawab sebagai pribadi yang mandiri dengan segala resiko yang ada di dalamnya.</p> <p>g. Menguatkan anggota kelompok bahwa dirinya dapat diandalkan untuk mengatasi suatu permasalahan.</p> <p>h. Memandirikan anggota kelompok dalam mengatasi permasalahannya dan lebih berfokus pada solusi yang dapat diraih berupa tujuan-tujuan hidup yang ingin dicapai.</p>	<p>Alat tulis, alat perekam, dan kamera.</p> <p>Format yang digunakan: format 3, format 4, lembar tugas, format 5a, format 5i, dan format lembar observasi 6a, 6b, 6c.</p>

Sesi	Tahapan Intervensi	Nama Sesi Intervensi	Tujuan	Alat dan bahan
Ke-4	<p>Tahap terminasi. (<i>Termination</i>)</p> <p>Anggota lebih mengenal dirinya pada tingkat lebih dalam, merefleksikan pengalaman masa lalu, memroses memori, mengevaluasi apa yang telah dipelajari. Pada tahap ini kelompok diarahkan untuk merencanakan dan menindaklanjuti tindakan, mempraktekkan perubahan perilaku kedalam tindakan yang diharapkan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.</p>	Semangat untuk selalu lebih baik	<p>a. Menindaklanjuti hasil dari proses <i>solution focusedbrief counseling</i> untuk dianalisis secara akurat mengenai perubahan dinamika psikologis yang terjadi pada anggota kelompok terkait <i>self-control</i>,</p> <p>b. Mengantisipasi jika ada anggota kelompok yang memundurkan diri di pertengahan proses konseling dikarenakan terjadi yang tidak diinginkan, menjelaskan indikator-indikator anggota kelompok memundurkan diri. Selanjutnya membuat kesepakatan baru jika memungkinkan untuk dilaksanakan kembali atau melanjutkan proses konseling</p>	<p>Laptop, alat tulis, alat perekam, dan kamera</p> <p>Format yang digunakan : Format A</p>

## **i. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

### **1. Sesi Satu**

Evaluasi dan indikator keberhasilan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa pada sesi 1, sebagai berikut.

- a. Evaluasi dengan melihat lembar observasi yang diisi oleh pengamat (*format 6a, 6b, 6c, format 7, format 8*) dan format komitmen *format isian (1,4, dan 5)* yang diisi anggota kelompok.
- b. Indikator keberhasilan dari proses sesi pertama dapat dilihat dari identifikasi perasaan-perasaan dan pikiran yang dialami siswa sebelum dan sesudah proses konseling.
- c. Kesiediaan anggota kelompok mengikuti kegiatan *solution focused brief counseling* dari awal tanpa paksaan.
- d. Keterbukaan anggota kelompok pada fasilitator mengenai permasalahan utamanya dan kemampuan anggota kelompok untuk mencari solusi dari setiap permasalahannya yang diutarakan.

### **2. Sesi 2**

Evaluasi dan indikator keberhasilan intervensi *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa pada sesi 2, sebagai berikut.

- a. Evaluasi dilakukan dengan melihat lembar observasi yang diisi oleh anggota kelompok mengenai format 2 dan 4, format kontrol serta menganalisa lembar observasi yang diisi oleh fasilitator format 6a, 6b, dan 6c.
- b. Indikator keberhasilan dari proses sesi kedua dapat dilihat dari identifikasi perasaan-perasaan dan pikiran yang dialami anggota kelompok sebelum dan selama proses konseling.
- c. Anggota kelompok dapat berpikir dan bertindak secara positif

- d. Anggota kelompok dapat merencanakan keputusan-keputusan dengan senang dan semangat.
- e. Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan konseling.

### 3. Sesi 3

Evaluasi dan indikator keberhasilan intervensi *solution focused briefcounseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa pada sesi 3, sebagai berikut.

- a. Evaluasi dilakukan dengan melihat lembar observasi yang diisi oleh anggota kelompok format 3 dan 4, format 5a, 5i serta menganalisis lembar observasi yang diisi oleh fasilitator format 6a, 6b, dan 6c.
- b. Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan konseling.
- c. Indikator keberhasilan dari proses sesi tiga dapat dilihat dari identifikasi perasaan-perasaan dan pikiran yang dialami anggota kelompok sebelum dan selama konseling.
- d. Anggota kelompok menunjukkan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri menyelesaikan masalahnya.
- e. Anggota kelompok mampu menunjukkan pemahaman mengenai tanggung jawab yang dimilikinya.
- f. Anggota kelompok mulai terbuka akan kehadiran orang lain sebagai salah satu pendukung perubahan.
- g. Anggota kelompok mampu mengidentifikasi kemungkinan hambatan-hambatan yang akan ditemui dalam proses pencapaian tujuan setelah kegiatan konseling berakhir dan tetap memiliki solusi yang kreatif untuk menyelesaikan masalah dan hambatannya.

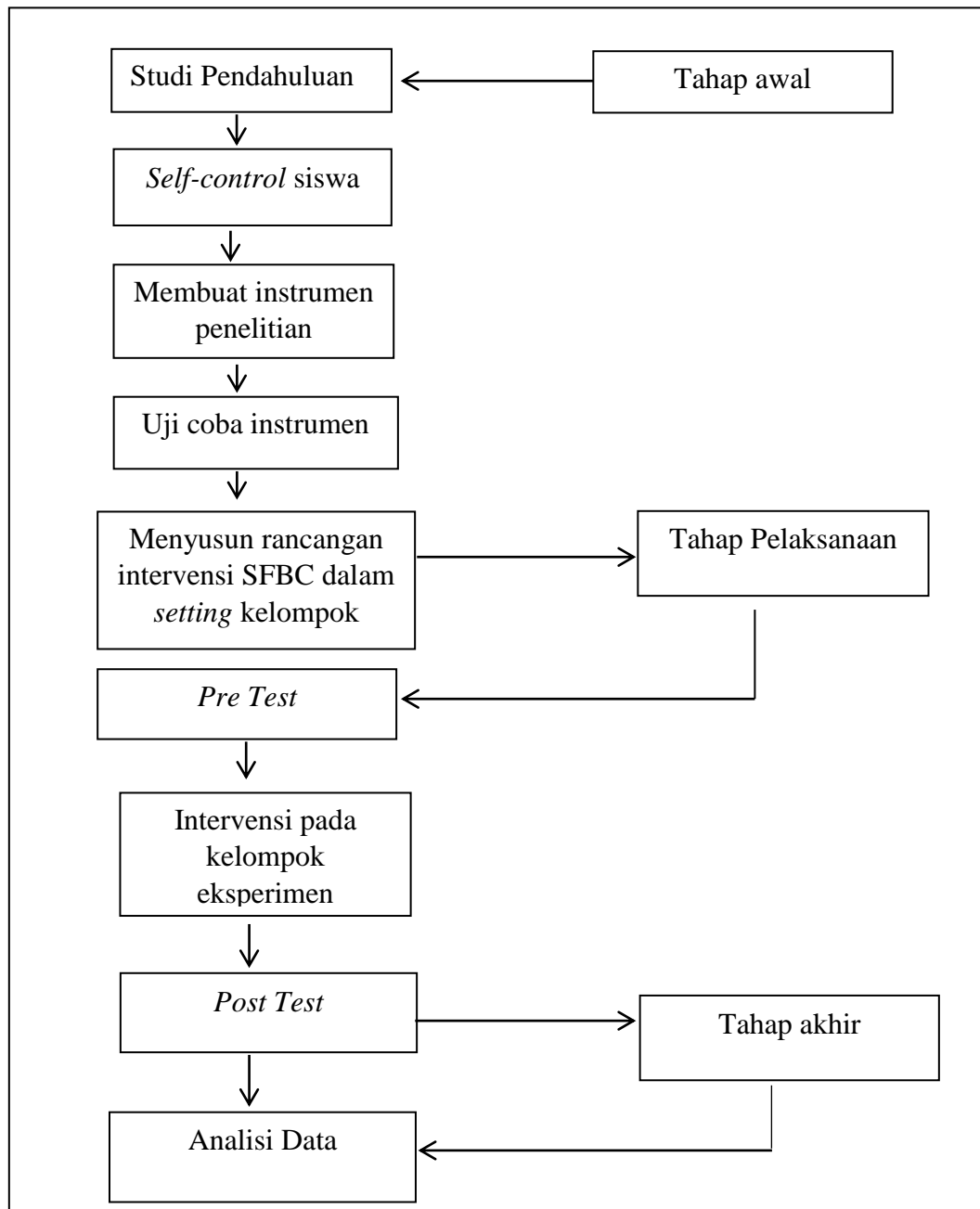
#### 4. Sesi 4

Evaluasi dan indikator keberhasilan intervensi *solution focus brief counseling* dalam *setting* kelompok meningkatkan *self-control* siswa pada sesi 4, sebagai berikut.

- a. Indikator keberhasilan dari sesi ini, anggota kelompok dapat menunjukkan tindakan yang dikendalikan secara senang, yakin dan semangat untuk mengatasi hambatan dan tuntutan dalam kehidupannya.
- b. Anggota kelompok dapat terlihat perubahan dinamika psikologis secara signifikan, yaitu dapat mengingatkan *self-control* secara optimal. Didukung dengan data jurnal, lembar tugas dan lembar observasi fasilitator. Selanjutnya perubahan dinamika psikologi anggota kelompok dapat dilihat dari data format A mengenai aspek perkembangan *self-control*.

## H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan pada penelitian, dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 3. 1**

Rincian penjelasan prosedur penelitian sebagai berikut.

### 1. Tahap awal

Pada tahap awal penelitian meliputi kegiatan sebagai berikut.

- a) Mengumpulkan data studi pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan sebagai titik awal menentukan variabel terikat.
- b) Memutuskan *self-control* sebagai variabel terikat.
- c) Merumuskan instrumen penelitian serta *jusmend* instrumen dengan dosen yang ahli di bidang bimbingan dan konseling.
- d) Melaksanakan uji coba instrumen untuk menguji keterbacaan serta untuk mengetahui jumlah item soal yang valid.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan meliputi kegiatan sebagai berikut.

- a) Menyusun dan merumuskan rancangan intervensi *solution-focused briefcounseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa.
- b) Melaksanakan *pre-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan instrumen yang valid.
- c) Melaksanakan intervensi dengan menggunakan rancangan intervensi *solution-focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa, pada kelompok eksperimen selama 3 pekan.

### 3. Tahap terakhir

Pada tahap terakhir penelitian meliputi kegiatan sebagai berikut.

- a) Pada pekan ke-6 dilaksanakan tindak lanjut sebagai sesi ke-4 untuk mengevaluasi hasil konseling selama 3 pekan sebelumnya (*post-test*).
- b) *Post-test* dilaksanakan pada kedua kelompok baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen.

- c) Tahap terakhir adalah mengolah dan menganalisis data tentang efektivitas *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa.

## I. Teknik Analisis Data

Analisis efektivitas *solution focused brief counseling* dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* siswa dilakukan dengan menganalisis perbedaan *self-control* siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Hipotesis diuji pada penelitian, menggunakan teknik *U Mann Whitney*, dengan menggunakan *SPSS 17*. Rumusan hipotesis statistika sebagai berikut.

$H_0 = m_1 = m_2$ $H_1 = m_1 > m_2$	<p>Keterangan: <math>m_1</math> = Harga Uji Mann Whitney</p> <p style="text-align: center;"><math>m_2 = \alpha</math></p>
-------------------------------------	---

Jika nilai Sig (*one tailed*) ( $m_1$ )  $> \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  tidak ditolak, sebaliknya jika nilai Sig (*one tailed*)  $< \alpha$  (0,05) maka hipotesis alternatif  $H_1$  dapat diterima. Uji satu sisi (*one tailed*) digunakan karena rumusan hipotesis yang hendak diuji berbentuk *directional* (memihak). Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan Furqan (2013, hal: 169) “rumusan hipotesis yang memihak menuntut uji satu sisi, sedangkan rumusan hipotesis yang tidak memihak menuntut uji dua sisi”.



